

Einleitung zum vedischen Kochen		
Vorwort	9	Menüvorschläge
Einleitung	10	Tipps für die ayurvedische Küche
Die vedischen Gesundheitsprinzipien		Zusammenfassung der Wirkung der einzelnen Geschmacksrichtungen
Nahrung ist Leben – die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	11	39
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen	13	
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	13	
Genmanipulierte Lebensmittel	14	Frühstück
Vedische Kochkunst	15	40
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	16	Frühstücksbrei mit Reisflocken
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	17	41
Dosha-Ungleichgewichte	18	Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei
Die sechs Geschmacksrichtungen	18	42
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	19	Feine Gewürzmilch
Einteilung der Lebensmittel	20	43
Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen		Deliziöser exotischer Fruchtsalat
Ghee	21	44
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Jogurt in der Ayurveda Küche	22	Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln
Ayurvedisches Wasser	23	45
Ingwerwasser	23	
Amrit Kalash	25	
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka		Süßspeisen
Leben im Einklang mit den Zeitzyklen		46
Tagesplan	26	Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana“
Dinacharya – die gesunde vedische Tagesroutine	27	48
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	27	Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Diba“ Art
Der gesunde, ayurvedische Essensplan	31	49
Essen im Rhythmus der Tageszeiten	33	Birne Helene auf persischem Granatapfel „Farah Diba“
Essen im Einklang mit den Jahreszeiten	34	50
Die drei Doshas in den Lebensabschnitten	35	Vivasvats feiner Vanillepudding
		Himmlische Creme „Shrikhand“
		Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ Bad Emser Art
		52
		Orangensorbet „Casablanca“
		Pfirsichsorbet „Mirabay“
		54
		Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesoße“
		55
		Kawasakinaki-Kiwicremesoße
		56
		Reispudding Khir „Sweet Vera“
		57
		Franks Ayurvedischer Apfelstreusel (Crumble)
		58
		Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram“
		60
		Shri Ganeshas Sweet Laddus
		61
		Radhe Shyam Mandel Barfi
		62
		Madhusudanas Cashew Barfi
		63

Salate / Raitas	64	Brot / Dosas	86
Elisabeths Weisskrautsalat nach „russischer Art“	65	Chapatis	87
Insalata di Napoli	66	Bananen Puri (Kela Puri) – Indisches Fladenbrot –	88
Avocadosalat mit „Sita Yasmin Dip“	67	Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	89
Omas feiner Rote-Beete-Salat	68	Neapolitanisches Kräuterbrot	90
Freiburger Karottensalat	69	Pizza á la Milanese mit Auberginen	91
Selleriesalat „New York“	70	Thavaraja Dosas à la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen)	92
Frischer Eisbergsalat an Mandarinen-Kräutermarinade	71	Papadams (Fladenbrot)	93
Gurken-Raita „Shambhu“	72		
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	73		
Kräuteröl	74	Panir	94
		Panir (Basisrezept)	95
		„Raam Raj’s“ Spinat mit Panir	96
		Mathar-Panir „Maharadscha“	97
		mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	
Salatsaucen	75	Reisgerichte	98
Salatsauce Nature	75	Weißer Himalaya Wolken-Duftreis	99
Salatsauce Italia	75	Portugiesische Gemüsereispfanne Portoville	100
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce	75	Reis auf indonesische Art	101
Oma Minnas Jogurt-Dill-Salatsauce	75	Santoshimas Regenbogenreis	102
Suppen	76		
Bad Emser Karottencremesuppe	77	Pastagerichte	103
St. Petersburger Borschtsch Suppe	78	Spaghetti con Carciofi di Napoli	104
Texanische Kürbiscremesuppe	79	Spaghetti al pesto „Genovese“	105
Minestrone di Verdi	80	Spaghetti mit frischen Kräutern „Venezia“	106
Bad Emser Königliche Reissuppe	81	Ditali Con Pomodori	107
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	82		
Franks bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	83		
Mailänder Zucchinicremesuppe	84		
Florentiner Spinatcremesuppe	85		

Dalgerichte	108	Currys	138
Mahanna Annachanadal	110	Bombay-Bananencurry „Chandradatta“	139
Nordindisches Kichererbsengemüsedal „Kali Mata“ mit frischem Panir	111	Ganapatis Blumenkohlgemüsecurry	140
Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendal	112	Surya Devaputranam Sweet Potatoes	
Shri Keshavas Masoordal	113	Gurkengemüsecurry	141
Mungdal „Suryadevalam“	114		
Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas“ Art	115		
Kitchery	116	Chutneys	142
Kitchery „Annapurna Mata“	117	Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata“	143
Kitchery „Nataraja“	118	Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney	144
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam“	119	Naga-Babas Auberginenchutney	145
Gemüsegerichte	120	Bananenchutney aus Brindaban	146
Karotten Natures „Simple Mind“	121	Apfelchutney „Seb Ki“	147
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	122	Dewis Birnenchutney	148
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	123	Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram“	149
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	124	Papaya-Sharaya-Mango-Chutney	150
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	125	Erfrischendes Petersilienchutney	151
Westerwälder Wirsingpüree	126	Minzchutney	151
Weißenkohl nach Kasacken-Art	127	Gewürzmischungen	152
Zucchini in Venezianischer Tomatensauce	128	Vedisches Currysypulver	153
Zucchini Naturale Simplicato	129	Currymischung Madras	153
Kaiserschoten nach französischer Art	129	Garam Masala	153
Kürbis aus Omas Backofen	130	Kräutersalzmischung zart	154
Ayurvedische Bratkartoffeln	131	Kräutersalzmischung pikant	154
Fenchel italienisch „Natura“	132	Kräutersalzmischung scharf-würzig	155
Willi-Chilis-Rettichgericht	133		
Rosenkohl „Belladonna“	134		
Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch	135		
Rote Beete „einfach aber genial“	136		
Mangold „Phantasia Orientalis“	137		

Getränke			
Sweet Olgas Honig Lassi	156	Piment (Nelkenpfeffer, Allspice)	184
Lassi Nature	157	Safran (Keshara)	184
Himbeer Lassi „Maha-Lakshmi“	157	Salz	185
Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	158	Schwarzer Pfeffer und Pippali	186
Kokosnusslassi nach Sri Lanka Art	159	Senf	187
Yogi Tee „Maharaj“	159	Sternanis	187
Francescos Capuccino Naturale	160	Tamarinde	188
Gewürzmilch Aphrodite	161	Vanille	188
„Indischer Traum“	162	Zimt (Stangenzimt, Zimtrinde, Cassia)	189
Frische ayurvedische Limonade	162	Kräuter	190
Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream“	163	Basilikum (Tulasi)	191
Früchtebowle „Surprise“	164	Beifuß	192
Gewürze & Kräuter richtig nutzen, Heilwirkung und Nutzung und eine kurze Einführung in den Veda	165	Bohnenkraut	192
Gewürze	166	Borretsch	193
Ajuwan	166	Dill	194
Anis	167	Estragon	194
Asafoetida	167	Kerbel	195
Bockshornklee	167	Kresse	195
Chilli	168	Liebstöckel	196
Coriander und Corianderkraut	168	Majoran	196
Curryblätter	168	Minze (Pfefferminze, grüne Minze)	197
Fenchelsamen	169	Oregano	198
Galgant	169	Petersilie	198
Gelbwurz (Curcuma)	169	Rosmarin	199
Gewürznelke	170	Salbei	199
Granatapfelsamen	170	Thymian	200
Ingwer (Sringavera)	170	Zitronenmelisse	200
Kalajeera (Schwarzer Kreuzkümmel)	171		
Kardamom (Ela oder Elaichi)	171	Anhang	202
Knoblauch	171	Transzendentale Meditation (TM)	203
Kreuzkümmel (Mutterkümmel, Cumin)	172	Ram Raj – die Beschreibung des „Himmels auf Erden“	204
Kümmel	172	Typen-Test (Doshas)	206
Lorbeer	172	Lebensmitteleinteilung nach den 3 Doshas	208
Mangopulver (Amchur)	173	Schlusswort	211
Muskatnuss	173	Wichtige Adressen	212
Muskatnussblüte (Macis)	173	Empfehlenswerte Literatur	213
Nigella (Schwarzkümmel)	174	Informative Internetseiten	213
Paprika	174	Maharishi Ayurveda Gesundheits- und	
	175	Seminarzentrum Bad Ems	214
	176	Maharishi Ayurveda Products Europe B.V.	215
	176	Weiteres aus dem Frank's Veda Shop-Verlag	215-218
	177	Stichwortverzeichnis	219
	177	Glossar	223